



# ISKOLA ÉTTEREM

Tételes étlap 2021.05.24. - 2021.05.30.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021. 05. 25. kedd (00541) Szakiskola EGYMI Komló	R Tea	181,25	43,36	0,40	0,00	10,16	9,99	0,00		
	Kockasajt	385,48	92,22	3,20	0,00	4,24	2,44	0,36		
	Hónapos retek	24,36	5,83	0,48	0,00	0,88	0,00	0,06		
	Kukoricás kenyér	1 087,20	260,10	8,55	0,00	52,47	0,09	1,08		
	T Tej	507,15	121,33	8,50	2,04	13,25	0,00	0,33		
	Vajas ízű margarin	296,36	70,90	0,04	2,20	0,04	0,04	0,03		
	Teljes kiőrlésű kakaós foszlós kalács	1 071,52	256,35	6,51	2,84	42,00	12,27	0,57		
	E Almakrémleves	920,41	220,19	4,03	1,24	44,65	19,98	0,66		
	Csokoládés gabonagolyó	84,00	20,10	0,29	0,04	4,20	1,67	0,00		
	Búbos hús	1 741,50	416,63	34,99	8,24	11,42	0,02	1,92		
	Hagymás törtburgonya	1 256,54	300,61	6,73	0,70	53,32	0,00	1,02		
	Káposzta saláta	236,62	56,61	1,82	0,03	11,40	5,00	1,02		
	U Pöttyös Rudi natúr	431,38	103,20	2,85	4,59	11,79	11,46	0,33		
	Banán	351,02	83,98	1,04	0,00	19,36	0,00	0,04		
	V Tea	181,25	43,36	0,40	0,00	10,16	9,99	0,00		
	Liga margarin	132,80	31,77	0,01	0,95	0,02	0,00	0,05		



# ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 25. kedd		(00541) Szakiskola EGYMI Komló									
V	Ízes sonka	300,00	71,77	8,50	0,00	0,00	0,00	1,40			
	Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,02	1,60	0,00	0,01			
	Fehér kenyér	1 074,60	257,08	8,55	0,00	51,75	0,09	0,90			
	Összesen:	10 300,06	2 464,15	97,29	22,89	342,71	73,04	9,78			
2021. 05. 26. szerda	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tej	608,58	145,59	10,20	2,44	15,90	0,00	0,40	
			Liga margarin	132,80	31,77	0,01	0,95	0,02	0,00	0,05	
			Akácmez	38,12	9,12	0,01	0,00	2,47	0,00	0,00	
			Fehér kenyér	1 074,60	257,08	8,55	0,00	51,75	0,09	0,90	
		T	Tea	181,25	43,36	0,40	0,00	10,16	9,99	0,00	
			Bécsi rudacska	68,72	16,44	7,80	4,62	0,00	0,00	1,26	
			Ketchup	136,08	32,56	0,63	0,00	7,20	4,20	0,65	
			Teljes kiőrlésű kenyér	778,32	186,20	6,86	0,42	33,74	0,21	0,42	
		E	Brokkolikrémleves	608,18	145,50	6,12	0,95	17,06	1,06	0,88	
			Kapros túrós harcsa rakott	3 203,21	766,32	47,62	7,45	90,07	4,05	1,48	
			Narancs	138,49	33,13	0,48	0,00	6,80	0,00	0,01	
		U	Trapista sajt	777,21	185,94	13,85	8,93	0,80	0,00	0,75	
			Delma margarin	75,24	18,00	0,05	0,00	0,05	0,05	0,08	

































# ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 26. szerda	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	U	Paprika	24,57	5,88	0,36	0,00	0,90	0,00	0,00	
			Vizes zsemle	695,20	166,32	5,61	0,00	33,16	0,11	0,60	
		V	Rozmaringos csirkecomb	627,27	150,06	20,94	1,32	1,00	0,18	0,95	
			Rizi-bizi	1 817,66	434,85	10,95	1,01	77,20	0,22	0,52	
			Ecetes almapaprika	92,97	22,24	1,12	0,00	3,79	1,00	0,60	
	Összesen:	11 078,47	2 650,36	141,56	28,09	352,07	21,16	9,55			
2021. 05. 27. csütörtök	(00541) Szakiskola EGYMI Komló	R	Tea	181,25	43,36	0,40	0,00	10,16	9,99	0,00	
			Liga margarin	132,80	31,77	0,01	0,95	0,02	0,00	0,05	
			Tavaszi felvágott	578,93	138,50	6,00	5,05	1,65	0,35	0,83	
			Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,02	1,60	0,00	0,01	
			Fehér kenyér	1 074,60	257,08	8,55	0,00	51,75	0,09	0,90	
		T	Tejeskávé	629,63	150,63	6,90	1,63	23,77	12,03	0,27	
			Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	1,24	0,24	0,00	0,14	
			Liga margarin	132,80	31,77	0,01	0,95	0,02	0,00	0,05	
			Uborka	19,66	4,70	0,40	0,00	0,68	0,00	0,01	
			Fehér kenyér	835,80	199,95	6,65	0,00	40,25	0,07	0,70	
		E	Tojásleves	351,85	84,17	2,98	0,81	6,44	0,00	1,03	
			Húspogácsa	1 677,18	401,24	17,48	8,04	11,28	0,05	1,20	



# ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 27. csütörtök		(00541) Szakiskola EGYMI Komló											
E	Zöldbabfőzelék	1 175,12	281,13	9,40	3,56	30,80	0,00	0,84	 				
	Teljes kiőrlésű kenyér	667,13	159,60	5,88	0,36	28,92	0,18	0,36					
	U	Gyümölcs joghurt	551,76	132,00	5,25	2,70	16,80	16,05	0,23				
		Kifli	625,05	149,53	4,95	0,27	28,71	1,08	0,39	 			
	V	Tea	181,25	43,36	0,40	0,00	10,16	9,99	0,00				
		Liga margarin	132,80	31,77	0,01	0,95	0,02	0,00	0,05				
		Füstölt sajt	541,31	129,50	15,20	5,45	0,10	0,10	0,75				
		Hónapos retek	24,36	5,83	0,48	0,00	0,88	0,00	0,06				
		Fehér kenyér	1 074,60	257,08	8,55	0,00	51,75	0,09	0,90				
	Összesen:	10 900,69	2 607,80	105,30	31,98	316,00	50,07	8,77					
2021. 05. 28. péntek		(00541) Szakiskola EGYMI Komló											
R	Tej	507,15	121,33	8,50	2,04	13,25	0,00	0,33					
	Tonhalas krém	672,00	160,77	3,10	1,75	0,85	0,25	0,70	          				
	Paprika	32,76	7,84	0,48	0,00	1,20	0,00	0,00					
	Fehér kenyér	1 074,60	257,08	8,55	0,00	51,75	0,09	0,90					
T	Tej	405,72	97,06	6,80	1,63	10,60	0,00	0,27					
	Körözött	313,75	75,06	6,93	2,14	2,88	0,00	0,81					
	Kukoricás kenyér	845,60	202,30	6,65	0,00	40,81	0,07	0,84					
E	Legényfogó leves	1 169,68	279,83	25,36	2,90	21,52	0,01	1,22	     				



# ISKOLA ÉTTEREM

2021. 05. 28. péntek	Szakiskola EGYMI Komló (00541)	<b>E</b>	Mákos guba	2 889,54	691,27	22,85	5,55	106,37	33,33	1,08		
			Vanília sodó	954,82	228,42	7,50	1,99	40,24	20,01	0,30		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		<b>U</b>	Szeletelt szalámi	295,50	70,69	2,70	2,25	1,43	0,00	0,00		
			Liga margarin	132,80	31,77	0,01	0,95	0,02	0,00	0,05		
			Zöldhagyma	40,50	9,69	0,55	0,01	2,20	0,00	0,01		
			Telj.kiőrl.zsemle	660,00	157,89	5,83	0,38	28,38	0,16	0,29		
			Összesen:	10 110,75	2 418,83	106,13	21,59	327,10	53,92	6,81		